

Also by Ciprian Nicolae

The 5 Steps Towards Fulfillment

Cele 5 trepte către Împlinire

Vizualiarea - Cheia care deschide ușa Succesului

Ciprian Nicolae

Vizualizarea

- Cheia care deschide ușa Succesului -

Ilustrații: Delia Nicolae

ISBN: 978-973-0-34300-7

Craiova

2021

Copyright

“Ce poți visa, poți realiza.”

William Arthur Ward



Cuvânt înainte

Sensul cuvântului “vis” din citatul care deschide cartea este cel de “vizualizare”, “imaginare”, ceea ce vedem cu “ochii minții”.

De cele mai multe ori, visătorii sunt ironizați de cei din jur, când se spune despre cineva că “visează cu ochii deschiși” are sens ușor peiorativ, în sensul că acea persoană e distrată, că nu e de încredere, că nu e pragmatică, că nu e capabilă să realizeze ceva practic, că nu duce lucrurile la bun sfârșit.

Mulți dintre noi spunem cu mândrie că suntem oameni practici, că nu are sens să ne facem planuri pe termen prea lung, având în vedere impredictibilitatea vieții, că nu știm ce se poate întâmpla mâine care să ne dea totul peste cap și să se aleagă praful de toate planurile noastre.

Dacă toți inventatorii ar fi gândit așa, azi nu ne-am mai fi bucurat de rezultatele imaginației lor, pentru că orice invenție apare prima oară în mintea autorului ei.

Orice realizare umană, mică sau mare, a avut ca punct de pornire un “vis”. Chiar și în viața de zi de zi, indiferent că ne dăm seama sau nu, orice realizăm pornește cu o idee. De la alegerea profesiei, până la cumpărarea unui televizor, inițial avem o dorință și apoi avem imaginea “locului” unde vrem să ajungem, vizualizăm obiectul dorinței.

În rândurile de mai jos, voi încerca să fac o analiză a procesului de vizualizare, a unor tehnici de vizualizare și ale avantajelor vizualizării, totul

presărat cu exemple, personale, ale unor cunoscuți sau ale unor persoane celebre.

Să începem călătoria!

Intermezzo


Delia Nicolae

Ce este Vizualizarea?

“Vizualizarea înseamnă să visezi cu ochii deschiși pentru un anumit scop.” Bo Benett

De fapt, definiția termenului este inclusă chiar în denumire, în cuvânt: vizualizarea este acel proces psihic prin care ne imaginăm ceva, orice, prin care creăm imagini mentale. Creierul are această capacitate extraordinară de a putea să vadă, la propriu, orice ne dorim să vadă. Este suficient să ne gândim la ceva, că imediat, involuntar, “vedem” acel lucru. Vizualizarea, în sensul pe care îl voi folosi în această carte, este procesul voluntar, comandat prin voința noastră, de a vedea ceva anume. Este un proces care necesită concentrare și exercițiu, pentru a ajunge să stăpânim “arta” vizualizării.

Vizualizarea este complexă, cu cât ne imaginăm mai în amănunt ceea ce dorim să realizăm, cu atât sunt mai mari șansele de reușită.

Nu este suficient doar să dorim ceva și să sperăm că se va îndeplini.

După cum am spus, dorința este doar primul pas, în care ne formulăm ținta, scopul, ulterior, însă, trebuie să ne imaginăm modalitatea prin care putem să ajungem la țintă, cu cât mai detaliat cu atât mai bine.

De exemplu, ne dorim un televizor nou: trebuie să ne fixăm pe o marcă, pe un model, să ne imaginăm cum suntem în magazin sau pe site-ul de unde îl vom cumpăra, cum facem efectiv comanda, cum facem plata, apoi cum îl aducem acasă și cum îl montăm. Apoi, ne imaginăm că îl avem deja în casă,

vizualizăm imaginea perfectă, fără niciun defect, îi vedem culorile vii, “ne jucăm” cu telecomanda, schimbăm canalele, modificăm volumul. Este foarte bine dacă urmărim clipuri pe You Tube cu televizorul, astfel încât să ne ajutăm imaginația.

Puteți înlocui “televizor” cu orice altceva, procesul este similar.

Poate unii veți gândi citind aceste rânduri că e doar un mit, că este imposibil ca doar imaginându-ți ceva, chiar și foarte detaliat, acel ceva să devină real. Realitatea empirică dovedește categoric că gândurile se împlinesc, pentru că este imposibil să se realizeze ceva fără ca cineva să își imagineze acel lucru. Unde credeți că a fost inventat iPhone-ul: pe planșa unui proiectant sau în mintea lui Steve Jobs?

Dar, există și dovezi științifice că vizualizarea are un suport material: fie că realizăm o acțiune, fie că doar ne-o imaginăm, regiunea din creier responsabilă de acea acțiune se activează la fel. De exemplu, dacă mișcăm o mână se activează o anumită zonă cerebrală, dar ea se activeaza identic și în cazul în care doar vizualizăm mișcarea aceleiași mâini.

Vizualizarea mișcării este folosită în recuperarea pacienților cu accident vascular cerebral. La aceștia, o zonă din creier nu mai este irigată și moare, ulterior zona de necroză întinzându-se în jur, având drept consecință apariția unui deficit motor corespunzător acelei arii cerebrale. S-a observat că, dacă pacientul își imaginează că mișcă membrul afectat, fluxul sanguin crește în jurul zonei necrozate, astfel încât aceasta rămâne limitată, iar pacientul își recuperează parțial motricitatea.

Mulți sportivi folosesc tehnici de vizualizare, prin care își repetă în minte de nenumărate ori anumite mișcări, având un efect similar cu antrenamentele

reale. Explicația este că neuronii sunt “păcăliți” că mișcările chiar au loc, ca atare ei percep acele mișcări ca și cum ar avea loc în realitate, creându-se astfel reflexele condiționate care produc coordonarea mușchilor.

În mod similar, alergătorii se imaginează încheind cursa într-un anumit timp, reușind acest lucru apoi, când aleargă cu adevărat.

Vizualizarea acționeaza în asemanător și asupra celorlalte procese cerebrale, nu numai asupra celor motorii. Explicația este că, prin vizualizări repetate și detaliate, ne creștem nivelul de atenție în legătură cu obiectul vizualizării, astfel încât aspecte sau detalii care în mod normal ar fi trecut neobservate, acum le sesizăm și le valorificăm.

De ce accentuez pe repetiție și detaliere: credeți că Steve Jobs doar a avut o idee de a face un telefon mobil, iar a doua zi a început fabricația? Nu, el a vizualizat telefonul mobil de foarte multe ori, de fiecare dată perfecționându-l, adăugând ceva, eliminând altceva, până când a devenit bijuteria care este iPhone-ul.

După cum spune Jim Carrey, “Vizualizarea are efect numai dacă muncești din greu. Nu doar vizualizezi și pe urmă mănânci un sandwich.” Cu alte cuvinte, să nu credem că vizualizarea e simplă, ea necesită efort, concentrare, exercițiu.

Credeți că Michelangelo a pictat Capela Sixtină la inspirație? El a imaginat întreaga scenă cu mult înainte, a cizelat-o, a îmbunătățit-o în mintea lui și chiar când a început lucrul a continuat să o vizualizeze, pentru a o duce cât mai aproape de perfecțiune, ceea ce a și reușit.

Vă pot da și un exemplu personal: pentru mine, fericirea însemna, în primul rând, să am o familie fericită, iar imaginea pe care o aveam în minte când mă gândeam la asta, era o călătorie cu mașina, eu conducând, soția în dreapta, iar în spate, doi copii care se joacă, făcând gălăgie, iar soția întorcându-se spre ei și spunându-le, “Copii, fiți cuminți, tata conduce și trebuie să fie atent!” Vă dau cuvântul de onoare că exact așa s-a întâmplat! Poate părea un exemplu minor, dar nu cred, pentru că această imagine (care acum e o amintire reală, nu mai e o vizualizare) îmi umple și acum sufletul de căldură și fericire!

Deși viața se scurge continuu, pentru fiecare dintre noi există anumite etape, anumite borne, care corespund cu atingerea unor obiective, cum ar fi: terminarea liceului, eventual a facultății, căsătoria, cumpărarea unei mașini, a unei case etc. Cei care reușesc să își atingă țintele sunt cei care le vizualizează.

După cum se spune, “o imagine face cât o mie de cuvinte”, butadă care se aplică perfect și în cazul realizării obiectivelor. Creierul este mult mai receptiv la imagini decât la exprimarea în cuvinte. În paranteză fie spus, Facebook a făcut studii care arată clar că reclamele care conțin imagini sunt mult mai eficiente, generând vânzari de zeci de ori mai mari decât reclamele care au numai text.

Având în vedere acest lucru, vizualizarea scopurilor este mult mai productivă decât exprimarea lor numai în cuvinte.

Am un exemplu personal despre ce înseamnă vizualizarea și ce efecte benefice poate avea. În anul 2012, mama mea a fost diagnosticată cu leucemie acută mieloblastică, care este o formă agresivă a bolii, medicii dându-i o speranță de viață de 2-3 luni fără tratament si 6-12 luni cu tratament.

Tratamentul consta în cure de 3 săptămâni de citostatice, întrerupte de pauze de 3 săptămâni. Citostaticele acționează asupra celulelor canceroase, care au un timp foarte scurt de diviziune, întrerupându-le înmulțirea. În același timp, ele acționează și asupra unor celule sănătoase (celulele sanguine, celulele din mucoase etc.) care au, de asemenea, o viteză mare de înmulțire, ceea ce determină apariția unor efecte adverse foarte severe.

Printre acestea, cele mai grave sunt cele determinate de scăderea masivă a numărului globulelor roșii (eritrocite), care determină anemie cu stare accentuată de oboseală, a globulelor albe (leucocite), cu risc mare de infecții si a trombocitelor (celule cu rol în coagularea sângelui), cu risc crescut de hemoragii. În plus, pacientul are în permanență o stare de rău general, cu tulburări digestive.

Având în vedere aceste efecte adverse, mama avea mari dificultăți de a adormi, astfel încât a început să-și spună povești, sperând că asta o va ajuta să adoarmă. Automat, vizualiza acțiunea acestora. Degeaba, nu o ajutau, așa că a început să le înflorească, să le îmbogățească acțiunea, să le complice, a început să se identifice cu personajul pozitiv (Făt-Frumos, Greuceanu, Harap-Alb, Scufița Roșie, Albă ca Zăpada, iedul cel mic), iar boala, cu personajul negativ (Zmeul, Spânul, Regina cea rea, Lupul cel rău).

Cum cele cinci cure de citostatice pe care le-a făcut s-au întins pe o perioadă de șapte luni, și-a spus de sute de ori aceste povești și de fiecare dată s-a luptat și a câștigat lupta cu leucemia. Au trecut nouă ani de atunci, trăiește și se bucură de viață în fiecare zi. Vizualizarea a ajutat-o să-și întărească organismul, sistemul imunitar, să răspundă mai bine la tratament și în final, să se vindece.

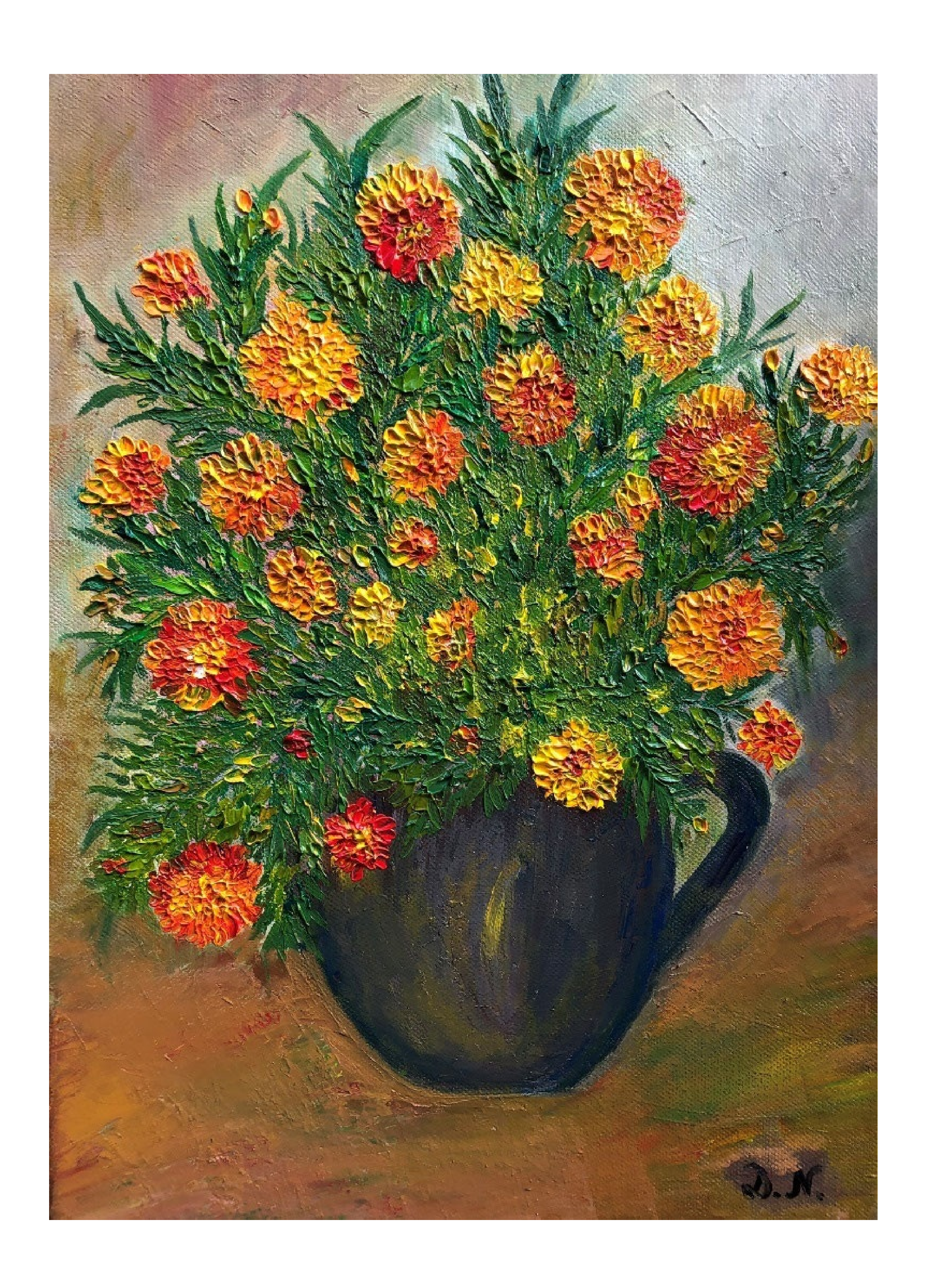
Medicina sportivă modernă folosește tehnici de vizualizare pentru recuperarea mai rapidă a sportivilor accidentați.

Schioarea americană Emily Cook a povestit pentru New York Times cum a folosit ea vizualizarea, atât pentru recuperarea după accidentări, cât și în pregătirea sportivă.

Când a fost accidentată se vizualiza cum stătea la linia de start, cum simțea vântul în ceafă și cum putea să audă mulțimea. Convingerea ei este că aceste vizualizări au ajutat-o să scurteze timpul de recuperare și ulterior să aibă rezultatele excelente din carieră.

Acum, că am văzut ce este vizualizarea, să vedem cum funcționează ea, ce mecanisme pune declanșează.

Intermezzo


D.N.

Cum funcționează vizualizarea?

“Pentru a aduce orice în viața ta, imaginează-ți că e deja acolo.” Richard Bach

Încep cu o analogie extrem de sugestivă, care ne poate ajuta să înțelegem intuitiv cum funcționează vizualizarea.

Imaginați-vă că subconștientul este solul, iar imaginile, gândurile sunt semințele: indiferent de calitatea solului, dacă nu punem semințe în el, dacă nu îl îngrijim, daca nu îl lucrăm sau dacă punem semințe de slabă calitate, recolta va fi inexistentă sau slabă.

Exact la fel funcționează și subconștientul: pentru a avea rezultate, acesta trebuie “însămânțat” cu gânduri, cu imagini de calitate, stimulatoare, motivante, nu negative, deprimante, pentru că acțiunile noastre vor fi pe măsură și vor determina rezultatele corespunzătoare.

Pentru a vă da seama de puterile ascunse pe care le are creierul nostru, vă dau două exemple, care nu sunt legate de vizualizare, dar care ne arată ce putem face când există un stimul puternic.

Primul exemplu mi l-a povestit tatăl meu: într-o zi, când era tânăr inginer pe șantierul unei termocentrale, a izbucnit un incendiu într-o zonă unde se găseau mai multe tuburi cu oxigen, pericolul de explozie fiind foarte mare. La momentul respectiv, acolo nu se găsea decât un singur angajat, iar acesta era scund si slab. Când au ajuns la fața locului mai multe persoane cu

utilajele pentru stins focul, l-au văzut pe acesta cum căra câte două tuburi de oxigen o dată, fiecare având câteva zeci de kilograme, pe o distanță de 20-30 de metri, pentru a le scoate din raza de acțiune a focului. Cei care l-au văzut au fost uimiți, nu ar fi crezut că acesta era capabil de așa ceva.

După ce a fost stins focul și a revenit calmul, colegii i-au zis acestuia să încerce să care un tub, iar el nici măcar nu a mai putut să-l ridice, nu mai vorbim să alerge cu două tuburi o dată!

Al doilea exemplu l-am citit într-o carte despre atacul aerian japonez asupra bazei navale americane de la Pearl Harbor.

Atacul a fost declanșat fără avertisment, iar echipajele de pe vasele de război americane din port nu erau pregătite, neașteptându-se la un atac.

După primele momente de derută, marinarii americani au început să riposteze cu tunurile de mare calibru. Procedura normală de tragere presupunea ca proiectilul, care venea cu un lift din magazia de muniție, să fie luat cu un fel de hamac de doi servanți, care să-l pună pe un cărucior, apoi să fie introdus pe țeavă și după tragere să se deschidă chiulasa, iar tubul să cadă din țeavă prin forța gravitației.

În acea situație stresantă, fiecare proiectil era luat de un singur servant și introdus în tun, iar după tragere, pentru a grăbi ritmul, era tras cu mâinile din țeavă, deși era foarte fierbinte. S-a constatat, când bătălia a încetat, că niciun marinar nu avea arsuri pe mâini, deși manipulaseră zeci de tuburi care frigeau, la propriu.

De aceea, atunci când credem că ceva ne depășește posibilitățile, să avem în minte că avem capacități potențiale mult mai mari, iar una din metodele pentru a ne apropia de ele este vizualizarea.

După cum am spus deja, în cazul motricității, prin vizualizare "păcălim" creierul, care are impresia că mișcările chiar au loc, astfel încât se creează căi neuronale care duc la creșterea preciziei mișcărilor.

Această tehnică este folosită frecvent de mulți sportivi, existând mărturii ale acestora că vizualizarea îi ajută să își îmbunătățească performanțele.

Wayne Rooney, atacantul de la Manchester United a declarat: "Stau întins în pat în noaptea dinaintea unui meci și mă vizualizez cum înscriu sau cum joc bine. Încerc să mă transpun în acel moment și să mă pregătesc, să îmi creez o "amintire" înainte de meci. Nu știu dacă este vizualizare sau visare, dar am practicat-o dintotdeauna, întreaga mea viață."

Jucătorul de golf Jack Nicklaus a spus: "Nu reușesc niciodată o lovitură, nici măcar la antrenament, fără să am în minte o imagine foarte precisă."

Marele Michael Jordan a spus la rândul lui: "De fiecare dată când mă simt obosit în timp ce mă antrenez, închid ochii pentru a vedea acea imagine a listei jucătorilor, cu numele meu. Asta de obicei mă motivează să continui antrenamentul."

Celebrul boxer Muhammad Ali: "Campionii nu se fac în sala de antrenament. Campionii se fac din ceva ce au în interiorul lor – o dorință, un vis, o viziune. Trebuie să aibă îndemânare și voință. Dar voința trebuie

să fie mai puternică decât îndemânarea.”

Înotătorul Michael Phelps, campion olimpic, se vizualiza exact cum dorea să abordeze o cursă, fiecare detaliu al acesteia – startul, loviturile, finalul, chiar și greșelile. Și făcea asta în fiecare dimineață și seară.

Unul dintre cei importanți autori și speakeri din domeniul dezvoltării personale, Wayne Dyer, a povestit cum, atunci când conducea un grup de americani într-un tur spiritual prin Europa, au ajuns în localitatea Assissi din Italia (localitatea natală a Sf. Francisc, cel pe care Wayne îl consideră patronul său spiritual) unde s-au dus să viziteze castelul unde murise Sf. Clara, prima femeie admisă în Ordinul Francisanilor.

Camera unde aceasta murise se afla la etajul al treilea, unde se ajungea urcând niște scări înguste și abrupte. Cel care urca primul era un tânăr de 22 de ani care avea aproape 100 de kg și suferea de distrofie musculară, iar după ei urma Wayne Dyer. Pe la jumătatea etajului întâi, tânărul a zis că îi este imposibil să mai urce, situația devenind delicată, pentru că cei din spate nu puteau urca mai departe, astfel încât Wayne, fără să se gândească la faptul că are 60 de ani și că avea probleme la ambii genunchi, i-a spus că îl va căra el în spate. După câteva trepte a simțit că se va prăbuși, că genunchii îi vor ceda, dar, în acel moment i-a apărut Sf. Francisc, care l-a încurajat să continue.

Imediat, genunchii au încetat să mai tremure, a prins o energie extraordinară, astfel încât nu numai că a urcat până la etajul al treilea, dar a făcut-o în viteză, iar când a ajuns la destinație nici măcar nu a simțit oboseală. Toată lumea, inclusiv el, a fost uimită.

Marele pictor olandez, Vincent Van Gogh, fiind întrebat cum reușește să

picteze atât de frumos, a răspuns că, de fapt, el visează toate tablourile și apoi nu face decât să le pună pe pânză.

Într-un interviu la o televiziune americană, membrii formației Bee Gees au fost întrebați cum își compun cântecele. Aceștia au spus că nu compun nimic, că, pentru ei, melodiile plutesc în jurul lor, iar ei, pur și simplu, nu fac decât să le audă și să le transpună în note muzicale.

Explicația științifică a rezultatelor obținute este că atunci când vizualizăm, în creier se eliberează neuromediatori, substanțe chimice care transmit influxul nervos între neuroni, similar cu eliberarea acestora în timpul activității reale. Prin vizualizări repetate, aceste substanțe continuă să fie eliberate și creează o cale între neuroni. Fiecare am descoperit acest lucru în viața de zi cu zi, când, indiferent ce am face, la început e dificil, nu reușim sau reușim cu mult efort să facem ceva (de exemplu, să batem un cui, ca sa dau un exemplu banal), însă, dacă perseverăm și continuăm "să ne antrenăm", vedem că facem progrese și ne perfecționăm. Exact la fel se întâmplă și dacă vizualizăm, deoarece, după cum am spus, creierul nu-și dă seama că totul se petrece numai în imaginația noastră.

Mai mult, există experimente care arată că, prin vizualizarea unor exerciții fizice, crește chiar și masa musculară, în jur de 50% față de efectuarea efectivă a acelorași exerciții. Bineînțeles, antrenamentul vizualizat trebuie să fie similar ca durată și "intensitate" cu cel real.

Studiul "Positive Visualization and Its Effects on Strength Training", efectuat de Janette Hynes, Zach Turner de la Transylvania University din Lexington, Statele Unite (https://www.researchgate.net/publication/343834259_Positive_Visualization efectuat pe un grup de studenți sportivi, arată următoarele: studenții au fost împărțiți în două grupuri, un grup care a vizualizat antrenamentul pe care îl făcea în mod obișnuit și un alt grup, care nu a vizualizat antrenamentul.

S-a observat că studenții din primul grup au putut ridica greutăți cu 5-8 kg mai mari decât înainte de vizualizare, pe când ceilalți studenți și-au îmbunătățit performanța, în medie, cu numai 2,5 kg.

Vizualizarea se pretează foarte bine și este folosită în basket, pentru că este un sport cu faze care se desfășoară foarte rapid, iar jucătorii ajung foarte des în poziția de a arunca la coș, deci, e nevoie de o precizie crescută în foarte multe situații. Astfel, multi basketbaliști practică vizualizarea pentru a-și îmbunătăți randamentul aruncărilor, foarte mulți declarând că rezultatele sunt evidente.

Într-un studiu făcut la Universitatea din Chicago (https://www.breakthroughbasketball.com/mental/visualization.html) subiecții au fost împărțiți în trei grupuri și fiecare a fost supus unui test de aruncări libere, notându-se numărul de aruncări reușite pentru fiecare grup.

Apoi, subiecții din primul grup s-au antrenat câte o oră pe zi, zilnic.

Cei din al doilea grup nu s-au antrenat, doar s-au vizualizat aruncând la coș și marcând.

In fine, cei din al treilea grup nici nu s-au antrenat, nici nu s-au vizualizat.

După 30 de zile, cele trei grupuri au fost testate din nou, iar rezultatele au fost uimitoare: cei din primul grup au obținut o îmbunătățire a reușitelor cu 24%, cei din al doilea grup (cei care s-au vizualizat), cu 23% (wow!!!), iar cei din al treilea grup, conform așteptărilor, nu au obținut rezultate mai

bune.

Dacă vizualizarea funcționează pentru acești sportivi, dintre care unii, mari campioni, în mod sigur funcționează și pentru noi și nu numai pentru activități fizice.

Cineva poate spune, ok, funcționează pentru sportivi, dar ce legătură are asta cu realizarea dorinței mele?

Legăturile care se formează la nivel cerebral sunt aceleași, pur și simplu, creierul vizualizează obiectul dorinței și după cum am spus, el nu face diferența între obiectul real și cel vizualizat. Astfel, imaginea respectivă se întipărește în subconștient și vom deveni, fără să ne dăm seama, mult mai atenți, mai receptivi la circumstanțele care ne vor conduce către realizarea dorinței.

Vă pot da nenumărate exemple, dar mă voi opri la câteva, două cu persoane pe care le cunosc, două cu celebrități și unul cu o persoană obișnuită despre care am citit.

Primul exemplu este despre un cunoscut care a fost diagnosticat în urmă cu aproape 20 de ani cu scleroză multiplă, o afecțiune care constă in pierderea tecii de mielină de către axonii neuronilor. Dacă ne imaginăm axonul ca un cablu electric, mielina este izolatorul, ea având un rol esențial în transmiterea influxului nervos de la un neuron la altul.

În scleroza multiplă, prin dispariția treptată a mielinei, încep să apară tulburări în funcție de nervii afectați: scăderea vederii, a auzului, pierderea capacităților motorii până la paralizie, tulburări de echilibru.

Boala se tratează, dar nu se vindecă și chiar sub tratament își continuă evoluția, rolul tratamentului fiind doar de a o încetini.

Persoana despre care vorbesc a urmat câțiva ani tratament, după care, din motive care nu au importanță, a decis să îl oprească și să continue cu antrenament mental, în care o componentă era și vizualizarea. A început prin a nu se mai plânge de boală, prin a nu se mai revolta că de ce tocmai el s-a îmbolnăvit, prin a se bucura de fiecare zi și de fiecare lucru pe care îl făcea. Și-a creat astfel o stare psihică tonică, peste care a venit cu vizualizări, imaginându-se în diferite ipostaze, făcând tot felul de activități, nefiind împiedicat de boală.

Au trecut peste 10 ani de când a luat această decizie și nu a mai avut nicio criză de atunci, duce o viață activă, are o familie fericită, are o mică afacere, conduce mașina, merge în concedii, este tonic și optimist. Mi-a spus că a fost diagnosticat în același timp cu o altă persoană, care a continuat tratamentul medicamentos și care se află într-o stare mult mai rea decât a lui.

Un al doilea exemplu este soția mea, care, în urmă cu câțiva ani, a fost diagnosticată cu fibrosarcom și a fost programată la intervenție operatorie peste 3 saptămâni. În tot acest timp, în fiecare seară, la culcare, asculta o meditație de vindecare, care consta într-o muzică liniștitoare și o voce suavă care șoptea cuvinte liniștitoare. Aceasta o punea într-o stare de relaxare, în care se imagina în ipostaze fericite, sănătoasă, fără probleme. În paralel a urmat și un tratament cu produse naturiste, în care avea mare încredere. A urmat internarea în spital pentru operație, iar întâmplarea a făcut să stea într-un salon care avea pe un perete o pictură cu un câmp de flori, care a liniștit-o, vizualizându-se mergând fericită printre acele flori.

A urmat operația și s-a produs un adevărat miracol: la examinările anatomo-patologice nu s-a mai găsit nici urmă de celulă canceroasă. Au trecut patru ani de atunci și totul este foarte bine, ba mai mult, și-a

descoperit talentul de a picta, în acești ani realizând peste 50 de tablouri (pe unele dintre ele le puteți admira în această carte).

Al treilea exemplu este al scriitorului american de literatură motivațională și speaker internațional, co-autor, printre altele, al best-seller-ului mondial, seria de cărți “Supă de pui pentru suflet” (care conține 250 de titluri, vândute în peste 500 de milioane de exemplare, în 40 de limbi) , Jack Canfield.

Jack povestește că, în tinerețe, nu câștiga prea mulți bani și ar fi vrut să ajungă la un venit de 100.000 de dolari pe an, dar nu știa cum. Citise undeva că e important să-și stabilească un țel precis și apoi să-l vizualizeze cât mai în amănunt, așa că și-a fixat obiectivul ca la finalul anului să aibă un venit de 100.000 de dolari.

A început prin a lua o bancnotă de 1 dolar la care a adăugat 5 zerouri și a lipit-o pe tavan, deasupra patului, astfel încât, în fiecare dimineață, când se trezea, să îi aducă aminte de țintă.

Apoi a început să se vizualizeze că trăiește ca și cum ar avea un venit de 100.000 de dolari, ce mașină ar avea, ce casă ar avea, ce concedii ar face.

Au trecut câteva săptămâni și nu se întâmpla nimic, până când, brusc, i-a venit ideea că ar putea să câștige acești bani din vânzarea unei cărți pe care o scrisese: dacă ar fi vândut 400.000 de exemplare la 25 de cenți bucata, și-ar fi realizat obiectivul.

Nu avea însă idee despre cum ar putea să vândă atâtea exemplare, până

când, într-o zi, la supermarket, a văzut la standul de presă revista National Enquirer, un tabloid cu un tiraj foarte mare și s-a gândit că, dacă ar ajunge cumva în paginile acestuia, l-ar ajuta la vânzarea cărții.

Peste câteva săptamâni a ținut un discurs la un colegiu din New York, după care a fost abordat de o femeie care i-a spus că e jurnalistă și că vrea să-i ia un interviu. La întrebarea pentru ce publicație scrie, i-a răspuns că e freelancer, dar că majoritatea articolelor i le cumpără … National Enquirer.

Interviul a fost publicat, a vorbit despre carte, care apoi s-a vândut bine, iar la finalul anului, când a tras linie, venitul pe acel an a fost puțin peste 92.000 de dolari. Deci, credeți că și-a realizat sau nu obiectivul? Bineînțeles că da!

Al patrulea exemplu este despre celebrul actor Jim Carrey. Acesta, pe când era la începutul carierei și se lupta din greu să pătrundă în lumea filmului, a fost atât de determinat să reușească, încât și-a scris lui însuși un cec de 10 milioane de dolari, datat peste 10 ani, pe care l-a purtat în permanență în portofel și la care se uita zilnic.

Între timp, a reușit să joace în câteva filme care au avut succes, iar el a fost remarcat pentru talentul său deosebit, astfel încât, în 1995, exact la 10 ani după ce își scrisese cecul, a primit rolul din "Dumb and Dumber", fiind plătit fix cu 10 milioane de dolari. A putut astfel să-și încaseze cecul :) .

Al cincelea si ultimul exemplu este al spaniolului Ramon Arroyo. Acesta era un om obișnuit, care visa să participe la triatlonul Ironman, una din cele mai dure probe sportive, care constă din înot pe distanța de 3,86 km, urmat de mers cu bicicleta pe distanța de 180 de km și în final, alergare pe distanța de 42 de km.

Însă, într-o zi, s-a simțit rău, apoi stările s-au înmulțit și s-au accentuat, a început să aibă tulburări de echilibru și de mers, motiv pentru care a mers la un consult medical. Diagnosticul a fost necruțător: scleroză multiplă, cu perspectiva de a rămâne paralizat. După primele momente de derută, de revoltă, a decis că trebuie să-și urmeze visul, să participe și să termine proba Ironman.

A început să se antreneze cu socrul său, a trecut prin perioade dificile, când a crezut că nu are rost să continue pentru că nu va putea face față, dar se imagina în permanență cum trece linia de sosire, așa că a strâns din dinți și a continuat să se antreneze.

A venit și ziua concursului, a luat startul, a avut în timpul cursei un moment de cădere, când a crezut că trebuie să abandoneze, dar se imagina cum termină cursa, ceea ce l-a ajutat să-și adune toate puterile și să o termine înainte de ora limita, fiind declarat, astfel, oficial, participant la Ironman.

Există numeroase alte exemple, din toate domeniile, de oameni care folosesc cu succes vizualizarea.

Exemplul extrem de vizualizare este inventatorul american de origine sârbă, Nikola Tesla. Acesta avea, încă din copilărie, străfulgerări, flash-uri, însoțite de viziuni, în care vedea soluția la diferite probleme la care lucra. Mai târziu, a dezvoltat capacitatea de a vizualiza mecanisme complicate în cele mai mici detalii, pe care apoi le realiza fără a avea nevoie de desene!

Sigur, nu suntem toți genii, ca Tesla, dar exemplele de mai sus sunt despre oameni obișnuiți, fără capacitățile extraodinare ale acestuia, care au folosit vizualizarea pentru a se vindeca, pentru a-și ameliora starea de sănătate, pentru a câștiga bani sau pentru a realiza performanțe fizice deosebite.

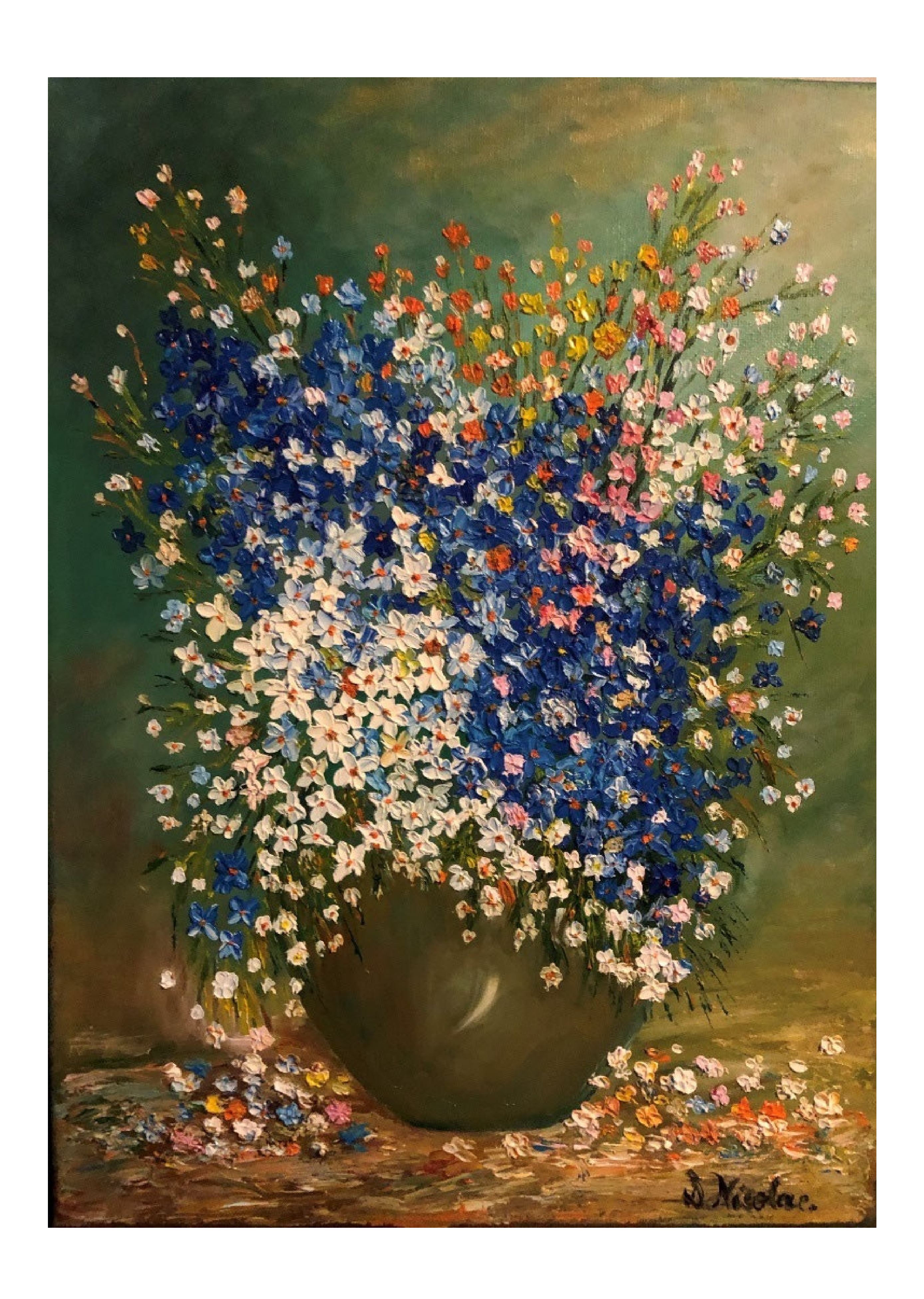
Atenție, însă: vizualizarea funcționează și dacă ne imaginăm lucruri care nu vrem să ni se întâmple, pe care vrem să le evităm. Subconștientul nu are noțiunea de “bine” sau “rău”, așa cum noi o înțelegem în mod conștient, iar el va considera că orice vizualizăm, ne dorim și va declanșa mecanismele responsabile de materializarea a ceea ce ne-am imaginat.

Înțelepciunea populară a observat de-a lungul timpului acest lucru, sintetizând-o în zicala, “de ce ți-e frică, nu scapi!”

Mai mult, chiar când vizualizăm lucruri pe care le dorim, trebuie să folosim expresii afirmative, nu negative, de genul “sunt sănătos”, “sunt prosper”, nu “nu sunt bolnav” sau “nu sunt sărac”. Subconștientul nostru va reține doar noțiunile ”bolnav”, “sărac”.

În capitolul următor vom vedea care este substratul material al vizualizării.

Intermezzo


D. Nicolae.

Substratul material al vizualizării

“Fii sigur că vizualizezi ce îți dorești tu, nu ceea ce dorește altcineva.” Jerry Gillies

Noi gândim în imagini. Indiferent la ce ne gândim, creierul transformă în imagini. De aceea se recomandă lectura la copii, pentru că citind, își exersează imaginația, spre deosebire de vizionarea unui film unde imaginile îi sunt servite creierului ca atare, fără a fi nevoit să facă niciun efort, deci, nu se antrenează.

Este imposibil să citim un text fără ca în imaginația noastră să nu apară imagini. La fel, în orice altă situație, dacă ne facem un plan pentru o anumită acțiune, creierul imediat “ne servește” cu imagini.

Numai că acest mecanism funcționează și în sens invers: servindu-i creierului imagini, acesta le va transforma într-un plan pentru a le materializa.

Este foarte necesar să păstrăm o consistență a imaginilor pe care le vizualizăm, deoarece, în acest mod, creierul lucrează la aceeași temă, perfecționând planul, chiar dacă noi, o perioadă, avem impresia că nu se întamplă nimic, credem că nu funcționează. Apare astfel tentația ori de a abandona vizualizarea, ori de a vizualiza altceva. Asta nu face decât să deruteze creierul și să-l abată de la planul la care lucra.

Gândiți-vă la ce a spus Jack Canfield, în primele șase săptămâni nu a văzut

niciun progres, nu i-a venit nicio idee despre ce ar trebui să facă pentru a câștiga 100.000 de dolari, apoi dintr-o dată, ca o străfulgerare, s-a gândit la cartea pe care o scrisese, că ar putea fi o sursă de venit.

Dacă ne schimbăm obiectul vizualizării, poate ratăm de puțin momentul în care ne vine ideea!

Am fi exact ca acel căutător de aur care, exasperat că nu găsește filonul, a vândut pamântul și uneltele, iar cumpărătorul a dat de aur la prima lovitură de târnăcop. Avem nevoie de perseverență pentru a-i da timp creierului să se antreneze, să creeze căile neuronale, să le consolideze.

Un sportiv nu se apucă azi de antrenament cu gândul că va deveni campion săptămâna viitoare, un om de știință nu începe lucrul în laborator sperând că va face o mare descoperire luna viitoare.

La performanță se ajunge în timp, prin efort susținut, prin perseverență, prin răbdare. Cum spune proverbul chinezesc, “drumul de o mie de mile începe cu primul pas”. Deci, dacă facem primul pas, să-i dăm timp creierului să parcurgă cele o mie de mile.

Întocmai cum facem exerciții fizice pentru a ne tonifica musculatura sau cum facem exerciții de matematică pentru a ne dezvolta logica, în mod similar și subconștientul trebuie antrenat prin vizualizare continuă, regulată.

Un copil merge la școală în clasa întăi și îi trebuie un an pentru a obține un rezultat palpabil, care este trecerea în clasa a doua, în acest an acumulând

cunoștințe, perfecționându-se. Nu are nimeni pretenția ca după primele zile de școală să aibă nivelul de a trece în clasa următoare.

La fel și în cazul vizualizării, trebuie să avem răbdare, să dăm dovadă de tenacitate, chiar dacă avem impresia că batem pasul pe loc. Este doar o impresie.

Tocmai pentru a nu ne pierde entuziasmul și a nu abandona vizualizarea sau a trece la alt obiectiv, este foarte important să o luăm gradat, să ne fixăm obiective realiste, așa cum se întâmplă lucrurile în viață.

Niciun sportiv nu își fixează ca prim obiectiv să devină campion mondial.

Fixarea unui obiectiv nerealist, indiferent cât am vizualiza, nu va face decât să ne descurajeze, pentru că, în mod evident, nu îl vom atinge și vom considera că metoda nu funcționează.

Asta nu înseamnă că obiectivul nu trebuie să fie îndrăzneț, pentru a ne stimula. O țintă prea ușor de atins ne face să nu depunem efortul necesar, nu e motivantă și nu ne va ajuta să progresăm.

Un obiectiv trebuie să fie provocator și în același timp, realizabil prin efort.

Când un astfel de scop este atins, avem o satisfacție deosebită, care nu face decât să ne stimuleze să ne propunem un alt scop, mai provocator.

Dacă respectăm aceste reguli, este imposibil să nu reușim. Sigur, nu trebuie să ne așteptăm să reușim 100%, nu ne putem seta obiectivele la milimetru, dar chiar și o reușită de 80-90% este satisfăcătoare. Întocmai ca Jack Canfield care a câștigat 92.000 de dolari, nu 100.000. Înseamnă că a eșuat? Nici vorbă, a reușit “big time”.

Știu că există sceptici, care consideră că toată “chestia” cu vizualizarea nu e decât o teorie care nu e adevărată.

Există argumente științifice și empirice care demonstrează că vizualizarea funcționează.

Am dat deja exemple de persoane care folosesc această metodă, conștient sau nu, cu rezultate extraordinare.

Vă dau acum un exemplu din medicină: există o boală numită astm alergic. Aceasta boală este determinată, după cum îi spune numele, de diverse substanțe, numite alergeni, care determină în organismul unei persoane alergice eliberarea din celulele numite mastocite, a unei substanțe, histamină, care are, printre altele, efectul de a produce constricția bronhiolelor. Prin această constricție, persoana nu mai poate da aerul afară din plămâni și se sufocă.

Alergenii se găsesc de multe ori în polenul unor plante și mulți astmatici știu din experiență ce plante le determină criza de astm.

Printre acești bolnavi sunt unii la care se declanșează o criză la vederea unei fotografii cu planta respectivă sau chiar numai dacă și-o imaginează, deci,

fără absolut niciun contact cu alergenul. Care este motivul pentru care apare criza? Creierul vede planta și știe, e “antrenat” să știe că acea plantă provoacă astmul, ca atare, stimulează mastocitele care eliberează histamina. Este o dovadă clară a faptului că subconștientul nostru nu face deosebirea dintre realitate și imaginile mentale.

Incapacitatea creierului de a face această deosebire este un dar al naturii pentru noi, pentru că ne putem folosi de ea pentru a ne atinge scopurile.

Suportul material, partea din creier care ia parte la “materializarea” gândurilor, se pare că este Sistemul Reticulat Activator Ascendent (SRAA), un ansamblu de peste 100 de rețele neuronale, cu roluri foarte diverse. Printre altele, SRAA are rol în trecerea de la relaxare la focalizarea atenției: acesta este mecanismul prin care subconștientul nostru “hrănit” cu anumite imagini determină SRAA să ne “atragă atenția” atunci când apar circumstanțe legate de obiectul vizualizării, pe care, altfel, le-am fi trecut cu vederea.

Având în vedere multitudinea de informații cu care suntem bombardați zilnic, este imposibil să le sesizăm și să fim conștienți de toate, de aceea, dacă vizualizăm, ne vor sări în ochi informațiile relevante.

De ce credeți că cele mai de succes reclame sunt acelea care aproape nu prezintă deloc produsul, ci imagini ale unui stil de viață pe care îl dorim cu toții? Tocmai pentru că se creează o legătură între produs și ceva ce ne dorim, astfel încât creierul face legătura între acestea, determinându-ne să cumpărăm produsul pe care îl asociază cu imaginile din reclamă.

Întocmai cum reclamele ne “manipulează”, putem să ne manipulăm și noi subconștientul prin vizualizări proprii.

Am spus că suntem înconjurați de extrem de multe informații: cum le poate filtra SRAA? Acesta folosește două criterii: siguranța și interesul. Prioritare sunt cele care ne pun în pericol siguranța corporală, care activează instinctul de conservare: sesizăm imediat pericolul și luăm măsuri de protecție.

După siguranță, al doilea criteriu este reprezentat de interesele noastre, iar SRAA le consideră interesante pe acelea care au legătură cu gândurile noastre. Cu cât ne gândim la mult la ceva, cu atât SRAA presupune că e de interes mai crescut pentru noi și ne focalizează atenția către informațiile relevante.

Se întâmplă frecvent în viața de zi cu zi să discutăm ceva cu cineva sau să vedem ceva la televizor care ne atrage atenția sau să citim despre ceva, iar ulterior, în următoarele zile, să ne sară în ochi informații despre ce am vorbit/văzut/citit și avem impresia că sunt coincidențe: de fapt, fără să vrem, SRAA ne filtrează acele informații și ne focalizează atenția asupra lor.

De aceea este important ca toate gândurile noastre să se concentreze pe aspecte pozitive și nu pe aspecte negative, deoarece SRAA nu deosebește aceste noțiuni. Acesta este un motiv foarte important pentru care trebuie să evităm știrile din mass-media, deoarece sunt într-o majoritate covârșitoare foarte negative, neplăcute, catastrofice.

Dacă vom consuma astfel de informații, gândurile noastre vor fi influențate de ele și vom intra într-un cerc vicios, "atrăgând" evenimente negative în viața noastră. În plus, creierul va considera că suntem într-un pericol permanent și vom ajunge să trăim într-o stare continuă de stres, care produce anumite modificări hormonale în organism, cu efecte nefaste asupra sănătății.

Pentru a înțelege mai bine cum acționează vizualizarea și cum ne ajută în realizarea obiectivelor, cred că analogia cu un aparat de radio este sugestivă. Fiecare post de radio emite pe o anumită frecvență, astfel încât, pentru a asculta postul dorit, trebuie să acordăm frecvența aparatului pe frecvența postului: numai atunci radioul va emite către noi transmisia postului respectiv.

Vizualizarea este acțiunea de acordare a frecvenței, creierul este aparatul de radio iar obiectul vizualizării este postul de radio. Dacă nu vizualizăm ceva anume (cu alte cuvinte, nu acordăm frecvența), creierul (radioul) nu va emite nimic sau va emite doar un bâzâit. Dacă vizualizăm, înseamnă că am acordat frecvența, iar creierul va filtra și ne va pune la dispoziție numai informațiile corespunzătoare.

Și atenție, după cum un aparat de radio poate recepționa la un moment dat un singur post, la fel și noi, nu ne putem focaliza cu adevărat decât asupra unui singur obiect al vizualizării.

În capitolul următor vom vedea scopurile în care putem folosi vizualizarea.

Intermezzo



Scopurile vizualizării

“Totul depinde de ce anume vizualizezi.” Ansel Adams

Putem folosi vizualizarea în orice domeniu dorim: pentru sănătate, pentru relaxare, pentru performanțe sportive, pentru performanțe profesionale, pentru slăbit, pentru prosperitate, pentru pregătirea pentru anumite evenimente, pentru înfruntarea unor situații extreme.

Am discutat deja și v-am dat exemple de vizualizări folosite de oameni cu probleme de sănătate, de sportivi, de artiști.

Un exemplu foarte interesant este al lui Monty Edwards: pe când era copil, tatăl său, care era antrenor de cai, era nevoit să își schimbe des locul de muncă, astfel încât și Monty își schimba des școala.

La una din școli, a primit, el și colegii săi, ca temă, să scrie un eseu despre ce va deveni când va crește. Monty a scris șapte pagini despre visul lui de a avea o fermă de cai, descriind cu lux de amănunte activitatea, clădirile și chiar a desenat viitoarea lui casă.

Profesoara nu a apreciat lucrarea și i-a dat nota minimă. La întrebarea lui Monty de ce a primit această notă, profesoara i-a răspuns că ea a cerut să scrie o lucrare realistă, nu o fantezie: cum ar fi putut el, care provenea dintr-o familie fără posibilități, să realizeze toate acele lucruri?

Monty a fost pus în fața unei alegeri dificile: să-și schimbe lucrarea în schimbul unei note mai mari sau să păstreze atât eseul cât și nota. În cele din urmă i-a spus profesoarei, “Dvs. păstrați nota, eu păstrez visul!”

Când a crescut, Monty a ajuns să aibă o fermă de sute de cai și o casă de 400 de metri pătrați, împlinindu-și visul.

Ar fi putut Monty să realizeze toate acestea, dacă încă de când era copil nu le-ar fi văzut în mintea sa? În mod sigur, nu!

El a vizualizat acele imagini de mii de ori, sădindu-le în subconștientul său, astfel încât a putut să profite de orice oportunitate s-a ivit pentru a le materializa.

În martie 1981, Morris E. Goodman își pilota micul său avion, când acesta a avut o defecțiune, iar Morris a fost nevoit să aterizeze forțat. Din păcate, aterizarea nu a fost reușită, iar Morris a fost grav accidentat: fractură la nivelul vertebrelor cervicale C1 și C2, care a determinat paralizie de la gât în jos, leziuni ale diafragmului, care îi impiedicau respirația normală, putând respira numai cu ajutorul aparatului. De asemenea, nu putea să înghită sau să vorbească. Singura mișcare pe care o putea face era clipitul.

Sora lui a gândit un sistem prin care Morris putea să comunice prin clipit. El le-a transmis astfel, că de Crăciun va putea merge singur, deși prognosticul medicilor a fost că va rămâne paralizat toată viața.

Dar mintea lui Morris a fost mai puternică, el s-a vizualizat cum merge, cum respiră, cum vorbește, cum manâncă, iar in luna noiembrie a ieșit din

spital pe picioarele lui, find capabil de tot ce își imaginase.

Totul a fost posibil numai pentru că s-a vizualizat cum poate face toate aceste lucruri. Dacă s-ar fi resemnat (doar specialiștii îi spuseseră că nu are nici cea mai mică șansă să revină la o viața normală), ar fi rămas paralizat pentru totdeauna și dependent de respirație asistată.

Vizualizarea se poate folosi pentru a trece peste situații foarte dificile cu care ne confruntăm: Nathan Sharansky a fost născut în Uniunea Sovietică și încă de mic a dovedit un talent deosebit pentru șah. Crescând, a fost revoltat de opresiunea la care regimul comunist supunea populația, astfel încât a devenit disident. Aceasta l-a pus în conflict cu autoritățile și a fost închis pentru activitate anti-sovietică, o acuzație foarte gravă, care ducea la un regim de detenție extrem de sever. A fost închis timp de 11 ani, perioadă în care a petrecut foarte mult timp în izolare.

După ce a fost eliberat și a emigrat din URSS, a povestit că ceea ce l-a susținut în timpul izolărilor și l-a ajutat să nu înnebunească, a fost faptul că a jucat în minte mii de partide de șah.

Visul său în copilărie era să ajungă campion mondial.

Nu a ajuns campion mondial, dar a realizat o performanță deosebită cu ocazia unui turneu demonstrativ al lui Gari Kasparov, când acesta a jucat un simultan cu mai mulți jucători. Sharansky a câștigat acea partidă. Sigur, unii ar putea spune că a fost un turneu demonstrativ și un meci în cadrul unui simultan, dar chiar și așa reprezintă o performanță deosebită, Kasparov fiind considerat printre cei mai buni jucători de șah din toate timpurile.

Un alt scop în care putem folosi vizualizarea este reducerea stresului. Suntem înconjurați numai de știri negative, auzim numai de crize economice, de inflație, de șomaj, de crime, de cazuri revoltătoare de corupție, iar de la începutul anului 2020, pandemia de COVID-19 a pus capac.

Această pandemie a produs efecte psihologice importante la foarte mulți oameni, existând date statistice care arată că a crescut numărul de cazuri de depresie, de sinucideri, de atacuri de panică, oamenii sunt în general mai nervoși, există o stare de teamă, de anxietate, de incertitudine.

De aceea, este cu atât mai important să căutăm și să găsim căi prin care să scădem nivelul de stres, care este extrem de nociv pentru organism. Pentru a înțelege de unde provine nocivitatea stresului, trebuie să știm că, în fața unui pericol, organismul se apără prin secreția de hormoni, printre care și cortisol, care mobilizează resursele acestuia pentru a îndepărta pericolul.

Numai că, dacă starea de pericol se menține pe perioade lungi, nivelul crescut de cortisol produce efecte foarte periculoase: crește nivelul glicemiei, putând să determine diabet zaharat, inhibă sistemul imunitar, producând imunodepresie (cu apariția a tot felul de boli, de la boli infecțioase până la cancer), surmenaj, epuizare (sindromul de burnout).

Pentru a reduce nivelul de stres trebuie să facem activități care scad cortisolul din sânge, cum ar fi exerciții fizice (chiar și plimbările sunt bune, dar să fie zilnice), ascultarea de muzică de relaxare, meditații și vizualizări de imagini liniștitoare, cum ar fi o plajă frumoasă, cu nisip auriu, marea liniștită, o pajiște cu flori, cu păsărele care cântă, sunet de ploaie. Ar fi bine să încercăm să și “simțim” căldura și textura nisipului, atingerea și mirosul ierbii, al ploii. Dacă nu reușim toate acestea, chiar și numai vederea acestor

imagini ne liniștește.

O vizualizare foarte liniștitoare poate fi făcută din amintiri plăcute, ceva ce ne-a făcut să ne simțim liniștiți, protejați, ca și cum nimic rău nu ni s-ar putea întâmpla.

Putem folosi vizualizarea cu mare succes pentru a ne crește nivelul motivației. Prin vederea repetată a ceea ce ne dorim, ne crește determinarea, avem puterea de a persevera pentru a ne atinge scopul.

Există o poveste despre construcția celebrei Catedrale St. Paul din Londra, care a fost proiectată de marele arhitect Cristopher Wren și a fost construită spre finalul secolului al XVII-lea. Wren obișnuia să meargă pe șantier incognito pentru a sta de vorbă cu muncitorii, să le vadă starea de spirit, deoarece munca era grea. Într-o zi, l-a întrebat pe unul din muncitori ce face, iar acesta i-a răspuns că îl ajută pe Sir Cristopher să înalțe un locaș minunat spre lauda Domnului! Iată deci, ce viziune avea acel muncitor, el vizualiza catedrala, impunătoare și maiestuoasă, ceea ce îi crea o motivație ridicată iar condițiile grele de lucru nu mai aveau importanță pentru el. În mod sigur, pentru alți muncitori, care nu aveau această imagine a edificiului, munca era un chin, o corvoadă.

Prin vizualizare ne antrenăm imaginația, ceea ce poate da naștere unor idei noi, la care nici nu ne-am gândit inițial, putem găsi soluții la probleme pe care le consideram nerezolvabile.

Vizualizarea poate fi eficientă în pregătirea unor situații delicate, a unor confruntări, a unor examene. Prin vizualizare, creăm și repetăm diferite scenarii, astfel încât este foarte probabil să nu fim luați prin surprindere în realitate, indiferent ce s-ar întâmpla.

Prin repetarea mentală a situației respective, ne vom obișnui cu ea, iar nivelul de stres va scădea, ceea ce va determina intrarea într-un cerc virtuos, stresul scăzut crescându-ne stăpânirea de sine, calmul, ca atare, vom fi mai eficienți.

După cum am arătat deja, există nenumărate exemple care arată foarte clar că prin vizualizare ne putem îmbunătăți performanțele în orice domeniu.

Pentru a vă convinge că este așa, puteți face un test foarte rapid: stați drept și ridicați brațul drept pe orizontală, cu degetul arătător întins, apoi rotiți-vă spre dreapta cât de mult puteți, privind spre vârful arătătorului.

Când ați ajuns la maximum, reveniți la poziția inițială, închideți ochii și imaginați-vă timp de 30 de secunde cum vă puteți răsuci mai mult.

Apoi deschideți ochii și repetați exercițiul: vă garantez că vă veți roti semnificativ mai mult decât prima oară și cu mai puțin efort.

Vă dați seama că dacă ați putut să vă îmbunătățiți performanța printr-o simplă vizualizare de 30 de secunde, ce ați putea realiza prin vizualizări regulate?!

De aceea, trebuie să fim îndrăzneți când ne fixăm obiectivele, “dream big”, cum spun americanii, să nu ne fie frică să ne stabilim ținte ambițioase: avem la îndemână un instrument extraordinar, vizualizarea.

Și chiar dacă nu reușim să ne atingem integral scopul, tot avem parte de o victorie. Dacă nu ne-am fi propus nimic, nu am fi realizat nimic.

Credeți că Jack Canfield, care își propusese să câștige 100.000 de dolari până la finalul anului a fost supărat că a caștigat "numai" 92.000, credeți că a considerat asta un eșec? Să tot avem parte de asemenea eșecuri!

Norman Vincent Peale a sintetizat excelent această situație: "Țintește luna, măcar la stele vei ajunge!" 100% corect!

Ce e mai bun, un ceas care stă și arată de două ori pe zi ora exactă (numai că nu știm când se întâmplă asta) sau un ceas care merge cu câteva minute înainte sau înapoi, care nu arată niciodată ora exactă?

Cu toate dovezile că vizualizarea are efecte benefice, sunt foarte mulți oameni care sunt sceptici. În capitolul următor vom analiza motivele acestei situații.

Intermezzo



De ce ezită oamenii să vizualizeze?

"Vizualizarea este vehiculul nostru către viitor: bun, rău, indiferent. Totul e sub controlul nostru." Earl Nightingale

Sunt multe motive pentru care cei mai mulți oameni ezită sau chiar nu vizualizează deloc.

Cel mai frecvent motiv este că nu cred că îi ajută cu ceva, că e pierdere de timp. Pe acești oameni este (aproape) imposibil să-i convingi că nu au dreptate, oricât le-ai explica, oricâte exemple le-ai da, de aceea nici nu trebuie insistat și voi trece mai departe.

Există o altă categorie de persoane care cred că vizualizarea ajută, dar că numai anumiți oameni au această capacitate, de a tranforma visurile în realitate: oamenii de știință, artiștii, sportivii, oameni care sunt performanți în domeniul lor. Aceste persoane pun, de fapt, căruța înaintea cailor: oamenii cu performanțe deosebite au aceste performanțe pentru că au visat la ele, pentru că și le-au imaginat, pentru că le-au vizualizat continuu.

Este ca și cum ai spune de cineva că știe matematică pentru că e mare matematician, când, el este mare matematician tocmai pentru că a studiat multă matematică.

Un campion olimpic se antrenează ani de zile pentru a deveni campion, nu devine întâi campion și apoi începe antrenamentele.

Oamenii din această categorie pot fi convinși, cu argumente, că vizualizarea funcționează. Am scris această carte în primul rând pentru aceștia, cu speranța că explicațiile și numeroasele exemple îi vor convinge, cel puțin, să încerce.

O altă categorie este reprezentată de cei care au crezut în vizualizare, au început să o practice, dar, din diverse motive, nu a dat rezultatele dorite. Printre motive se pot enumera scopuri complet nerealiste sau prea vagi, aşteptări nerealiste (atingerea obiectivului în timp scurt), vizualizare superficială, comoditate etc. Aceștia pot reveni la vizualizare dacă înțeleg ce au greșit.

Alții, pur și simplu, nu perseverează, cred în vizualizare, dar li se pare că procesul e prea dificil, necesită prea mult efort, ca atare, abandonează.

Alte persoane nu dau dovadă de determinare. Acestea pleacă la drum cu mare entuziasm, dar, pe parcurs, apare altceva și își schimbă scopul și tot așa, în final spunând că pentru ei vizualizarea nu a dat rezultate.

Am vorbit până acum despre mecanismele prin care vizualizarea are efect, scopurile vizualizării, motivele pentru care vizualizarea poate eșua, a venit momentul să discutăm despre tehnica de vizualizare.

Intermezzo


D.N.

Ghid practic de vizualizare

“Pentru a face ca vizualizarea să se materializeze, trebuie să fii dispus să faci orice e necesar pentru aceasta.” Wayne Dyer

În final, vă împărtășesc, din propria experiență și din numeroasele cărți despre vizualizare, meditație, motivație, dezvoltare personală, pe care le-am citit, o tehnică de vizualizare pe care eu o consider cea mai bună.

În primul rând, trebuie ca scopul să fie foarte clar stabilit, cât mai în detaliu, să nu fie în niciun caz vag. Este necesar să ne documentăm, să citim, să aflăm cât mai multe detalii despre obiectul vizualizării, indiferent care ar fi acesta.

De exemplu, dacă este vorba despre o mașină, trebuie să știm exact marca, modelul, culoarea, capacitatea cilindrică, nu putem să ne dorim doar “o mașină”.

Ar fi bine să mergem la un dealer să o vedem, chiar să urcăm în ea, să simțim scaunele, senzația mâinilor pe volan, cum se mișcă schimbătorul de viteze, să-i simțim mirosul, să-i ridicăm capota pentru a-i vedea motorul, să deschidem portbagajul .

Ideal ar fi să facem un drive test, să o simțim efectiv cum se deplasează, să avem senzația reală a mașinii, pe care să ne-o aducem aminte atunci când o vom vizualiza.

Dacă ne dorim bani, trebuie să specificăm suma exactă pe care ne propunem să o câștigăm, nu putem spune “vreau să fiu bogat” sau “vreau mulți bani”.

Scopurile vagi nu duc niciunde, pentru că nu putem preciza niciodată ce progrese facem și nici când le-am atins.

Un scop precis ne stimulează, putem măsura clar progresul, ceea ce ne impulsionează să depunem în continuare efortul necesar.

În mod obligatoriu, trebuie să precizăm o limită de timp, până când ne propunem să ne atingem obiectivul. Ca și în cazul scopului, limita de timp trebuie să fie precisă, îndrăzneață, dar realistă, în același timp.

Limita de timp este foarte importantă, la fel de importantă ca precizia scopului, pentru că, de asemenea, ne ajută să realizăm unde suntem, să ne dozăm eforturile, ne stimulează și ambiționează.

O dată scopul și termenul stabilite, trecem la vizualizarea propriu-zisă. Trebuie precizat de la început că vizualizarea este un proces creativ, ca atare, poate să pară chiar fantezist. De aceea, este bine să vizualizăm când suntem foarte relaxați. Este indicat să ne izolăm undeva unde este liniște și nu ne deranjează nimeni.

Personal, prefer să vizualizez cu ochii închiși, dar alții “visează” la fel de bine sau chiar mai bine, cu ochii deschiși. Nu este nicio regulă, fiecare cum

se simte cel mai confortabil.

Putem să vizualizăm în orice moment al zilei, dar, se pare că cel mai eficient este înainte să adormim, pentru că, atunci, zona cerebrală responsabilă de logică, de rațiune, are activitatea foarte scăzută, iar zona creativă este activă. Ca atare, vizualizarea nu va fi inhibată pentru că e prea “fantezistă” și se va implanta în subconștient, unde “va încolți”.

Vizualizarea trebuie să fie la persoana întâi singular și la timpul prezent, sub formă de afirmație, nu la viitor sau sub formă de dorință. De exemplu, spunem “dețin această mașină”, nu “voi deține mașina” sau “îmi doresc această mașină”.

Vizualizarea trebuie să fie foarte detaliată și pe cât posibil, multi-senzorială. De exemplu, ne imaginăm casa pe care ne-o dorim cât mai în amănunt, câte etaje are, ce culoare, ce ferestre, culoarea și materialul acoperișului, câte camere la fiecare etaj, câte băi, ce mobilier are fiecare cameră. Trebuie să încercăm să facem un tur imaginar al casei, să intrăm pe ușă și să ne plimbăm prin ea, să o inspectăm ca și cum am vizita o casă pentru a o cumpăra. Ne așezăm comod pe un fotoliu, pornim televizorul sau radioul și ascultăm muzică, simțim mirosul din cameră, facem efortul să ne simțim cu adevărat în casă.

Îi vizualizăm și pe ceilalți membri ai familiei, vedem cum stăm cu toții relaxați în fața televizorului, cum petrecem sărbătorile în jurul mesei, cu rude, prieteni, auzim zgomotul conversației, al tacâmurilor etc.

Niciun detaliu nu este în plus.

Este foarte important ca vizualizarea să implice și emoții (cum ar fi senzația de fericire pe care o simțim când petrecem sărbătorile în familie, de exemplu), deoarece creștem astfel sensibilitatea subconștientului, care devine mai fertil, întocmai cum îngrășămintele acționează asupra solului.

Bineînțeles că este nevoie să practicăm vizualizarea zilnic, chiar și de mai multe ori pe zi, dacă timpul și circumstanțele ne permit. Nu există prea mult, nu există exces de vizualizare! După cum am arătat mai sus, vizualizarea are o serie de alte efecte benefice, pe lângă cel care implică atingerea unui scop.

În plus față de vizualizarea cu ochii minții, este eficientă vizualizarea unei fotografii a scopului sau descrierea scrisă a acestuia pe telefon sau pe o coală de hârtie, pe care o privim când avem ocazia (este ceea ce a făcut Jim Carrey când și-a semnat cecul de zece milioane de dolari sau Jack Canfield când a scris cele cinci zerouri pe bancnota de un dolar și a lipit-o pe tavan, deasupra patului, pentru a o vedea în fiecare dimineață).

Putem să facem o schiță, un desen a ceea ce ne dorim, pentru că ne ajută să ne întipărim gândurile adânc în subconștient (este ceea ce a făcut Monty Edwards când și-a descris în detaliu ferma de cai și a desenat casa în care va locui).

Deși poate să pară simplă atunci când nu o practicăm, vizualizarea este dificilă, mai ales la început. Nu este ușor să ne creăm imagini mentale și mai ales, să le menținem suficient de mult timp și să le derulăm în minte ca și cum am vedea un film. Este nevoie de antrenament, de practică zilnică. Nu trebuie să ne descurajăm dacă nu reușim de la început, dacă exersăm zilnic, progresele vor apărea. Ne putem ajuta, după cum am spus mai sus, de fotografii, de descrieri scrise, mai ales în faza inițială, până când învățăm să “visăm”.

Vizualizarea, chiar cea corectă, nu reprezintă o garanție că vom obține exact rezultatul dorit. După cum am spus mai sus, chiar și un rezultat parțial poate fi o reușită, dar este posibil să nu-l obținem nici pe acesta, pentru că oricând pot să intervină situații neprevăzute, care să facă imposibilă atingerea obiectivului.

Acest lucru nu trebuie să ne descurajeze, pentru că, oricum am lua-o, e de preferat să acționăm, să facem noi lucrurile să se întâmple, decât să fim pasivi și lucrurile să ni se întămple.

În final, un avertisment: în niciun caz nu vizualizați lucruri negative, ba chiar luptați activ împotriva lor și eliminați toate influențele externe care vă pot alimenta negativ (pe primul loc sunt știrile din mass media). Gândurile negative sunt ca buruienile care infestează solul: se prind repede, sunt rezistente și nu pot fi eliminate ușor.

Omului îi este imposibil să nu aibă gânduri (eventual, sunt unii yogini cu mare experiență care ajung la această performanță, dar noi nu ne numărăm printre ei), deci creierul le emite în permanență. Dezavantajul este că gândurile negative se emit spontan, fără efort. Tendința naturală a omului este să se îngrijoreze, să se teamă, să fie pesimist, să aibă așteptări negative. Poate că este o reminiscență din timpurile când oamenii erau înconjurați de pericole fizice numeroase și trebuiau să fie în permanentă alertă pentru a se proteja, iar accidentele erau numeroase.

De aceea, trebuie ca, în mod activ, să avem gânduri pozitive, luminoase, pentru a le împiedica pe cele negative, întunecate, să prindă rădăcini. Odată ce acestea încolțesc, este foarte greu să le eliminăm, pentru că determină apariția unui cerc vicios, generând anxietate, pesimism, panică și depresie, care, la rândul lor, amplifică și creează gânduri negative.

Împiedicarea apariției imaginilor negative se poate realiza numai prin generarea activă de imagini cu conținut pozitiv.

Observați-vă și veți vedea că, dacă nu vă impuneți să aveți gânduri plăcute, cele neplăcute apar imediat.

Intermezzo



Final

Stă în puterea noastră să ne facem o viață mai bună. Sigur că există influențe externe, mai puternice sau mai puțin puternice, care nu sunt sub controlul nostru, dar există totdeauna o marjă de manevră în care ne putem mișca.

Anthony Ray Hinton a fost condamnat la moarte pentru două crime pe care nu le comisese și a stat timp de 30 de ani pe culoarul morții, așteptându-și execuția. Din fericire, cazul a ajuns la Curtea Supremă care a casat sentința și l-a pus în libertate.

După eliberare, Anthony a scris o carte, în care, printre altele, spune că a putut să reziste toți acei ani imaginându-și scenarii uimitoare de evadare.

Iată că și intr-o asemenea situație disperată, practic fără ieșire, el a reușit să reziste cu ajutorul imaginației.

Dacă stăm pasivi, acceptând tot ce ni se întâmplă, suntem ca o coajă de nucă pe valurile vieții, iar aceasta ne va duce cine știe unde, dar, cel mai probabil, undeva unde nu ne va plăcea.

Trebuie să fim proactivi, să ne luăm soarta în mâini și să acționăm. Nu este simplu și nici ușor, cere efort, dar și recompensa e pe măsură. Cu toții ne uităm la viața celebrităților, actori, sportivi și ne spunem că ne-ar plăcea și nouă să ducem viața lor. Noi vedem, însă, numai partea publică a vieții acestora, nu vedem partea care presupune muncă acerbă, sacrificii,

renunțări.

Numai că nu este nevoie să fim celebri pentru a ne bucura de o viață împlinită pe toate planurile, este suficient să aplicăm cu consecvență câteva principii (viziune, determinare, perseverență, echilibru și recunoștință) pentru a ne clădi viața pe care ne-o dorim, iar una din metodele pe care le putem folosi pentru a aplica aceste principii este vizualizarea.

Sper că am reușit să vă transmit măcar o parte din entuziasmul meu legat de vizualizare și vă rog să îmi transmiteți impresiile voastre la dr.drcip@gmail.com.

Vă mulțumesc!

Don't miss out!

Click the button below and you can sign up to receive emails whenever Ciprian Nicolae publishes a new book. There's no charge and no obligation.

Sign Me Up!

https://books2read.com/r/B-A-MFAP-WBLPB

BOOKS 2 READ

Connecting independent readers to independent writers.

Did you love Vizualiarea - Cheia care deschide ușa Succesului? Then you should read Cele 5 trepte către Împlinire by Ciprian Nicolae!


CIPRIAN NICOLAE
Ilustrații: DELIA NICOLAE
Cele 5 trepte către
Împlinire
Craiova
2021

"Cele 5 trepte pentru Împlinire" este o carte rezultată din experiența personală, combinată cu învățămintile pe care le-am tras din experiențele de viață ale celor apropiați, din interviurile și (auto)biografiile multor persoane celebre și din multele cărți de dezvoltare personală pe care le-am citit în ultimii 25 de ani.

Ea reprezintă distilarea acestor experiențe și învățăminte, pe care le prezint în cele 5 capitole, care corespund celor 5 trepte pe care eu cred că trebuie să le urcăm pentru a ajunge la Împlinire.

Din punctul meu de vedere, împlinirea este mai mult decât succesul, este, dacă vreți, rezultanta a mai multor tipuri de succes. Succesul poate fi financiar, profesional, științific, de notorietate, totuși, un om poate avea succes și cu toate acestea, să nu se simtă împlinit și invers, un om poate să nu fie de succes, conform standardelor general acceptate, dar să se simtă împlinit.

Am încercat să fiu direct, să folosesc un limbaj mai degrabă specific exprimării orale decât celei scrise, ca și cum am sta la o discuție între prieteni.

Comandă acum cartea, pentru a porni și tu pe drumul către Împlinire!



About the Author

Ciprian is a physician, worked several years as manager in a multinational pharmaceutical company, then he became an entrepreneur. Since 25 years he has been reading self-help books, written by great authors, Napoleon Hill, Louise Hay, Wayne Dyer, Dale Carnegie, Bob Proctor, Jack Canfield, Joe Dispenza, Robin Sharma, Tony Robbins etc. On the personal side, he is very happily married to Delia (who is a physician, too, but also a talented painter, whose paintings you can admire in his books) and they have two children, Sandra and Marius. He is really passioned about self-help, motivation and personal development. He wanted for some time to share his thoughts and now he felt he could express them in a coherent manner.